

ESCOLA JAUME CATALUNYA - VEGETARIÀ- JUNY 23



SABIES QUÈ?
Els fruits secs són un aliment enèrgic de qualitat, ric en greix insaturat, proteïnes i fibra. Amb propietats antioxidants (vitamina E), aportació de vitamina B i sals minerals com fòsfor, magnesi, coure i ferro



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			ARRÒS DE VERDURES CRESTES DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	PÈSOLS AMB PATATA HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
CREMA DE PASTANAGA SALSITXES AMB SEQUES I D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATES CANELONS VERDURES AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES DE L'AVIA AMB VERDURETES TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE PASTA FALAFEL AMB VERDURETES IOGURT	ARRÒS AMB TOMAQUET ROTLLETS PRIMAVERA AMB AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PEBROT FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
CREMA DE CARBASSA MANDONGUILLES D'HEURA A LA JARDINERA FRUITA DE TEMPORADA	ESPAGUETTIS NAPOLITANA FALAFEL AMB HERBES PROVENÇALS, TOMÀQUET, COGOMBRE I ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATES HEURA AMB XAMPINYONS IOGURT	AMANIDA D'ARRÒS TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE LLENTIES CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM, OLIVES, SOIA FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES
MONGETA VERDA AMB PATATA TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET FINGERS DE MOZZARELLA AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADILLA RUSSA HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB ENCIAM TOMAQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	DINAR FINAL CURS ESPIRALS AMB TOMÀQUET PIZZA DE VERDURES GELAT	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

Fruita de temporada: poma, albercoc, maduixes, préssec, plàtan. Acompanyament de pa.
Amanides amb oli d'oliva. Els àpats són de consum diari. Temperatura conservació plat calent: 65°C. Temperatura conservació plat fred: 8°C. Tots els plats porten la seva guarnició, encara que s'envasi per separat. **MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA**
MENÚ CONSENSUAT AMB AFA

- * SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES PODEM SOPAR VERDURES CUITES HORTALISSES CRUES
- SI DINEM VERDURES PODEM SOPAR FÈCULES
- SI DINEM OUS PODEM SOPAR CARN O PEIX
- SI DINEM CARNS PODEM SOPAR OUS O PEIX
- SI DINEM PEIX PODEM SOPAR CARNS O OUS
- SI DINEM FRUITA PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA
- SI DINEM LÀCTICS PODEM SOPAR FRUITA

